



## Concept et bonnes pratiques pour Young-Tische

### Table des matières

1. Femmes-Tische, Hommes-Tische et Young-Tische .....	1
2. Groupes cibles et objectifs .....	2
3. Principes et attitudes de base .....	3
4. L'animation des Tables rondes Young-Tische.....	4
5. Settings, espaces, préparation et conditions cadres .....	5
6. Documentation, évaluation et réseau .....	7

### À qui s'adresse ce document ?

Ce document s'adresse, d'une part, aux responsables de centres Femmes-Tische / Hommes-Tische qui souhaitent développer leurs activités auprès des adolescent·es ou jeunes adultes âgé·es de 16 à 25 ans. D'autre part, il s'adresse aux expert·es intéressé·es par les questions liées à l'asile et à l'intégration.

## 1. Femmes-Tische, Hommes-Tische et Young-Tische

Le programme national Femmes-Tische / Hommes-Tische (FTHT) est une offre à bas seuil d'éducation non formelle, axée sur les thématiques de la santé, de la famille et de l'intégration. Il repose sur l'approche de l'éducation par les pairs (peer education). Les Tables rondes thématiques s'adressent en particulier aux personnes ayant un accès limité aux offres de formation formelles, notamment aux personnes réfugiées ou ayant une expérience de la migration.

Parmi les quelque 30 centres FTHT en Suisse, certains proposent également des offres destinées aux adolescent·es et aux jeunes adultes avec une expérience migratoire. Ces jeunes sont confronté·es à de multiples défis : s'intégrer dans un nouvel environnement, traverser les étapes de l'adolescence et trouver leur place dans un système souvent nouveau et peu familier. Cette complexité de situations met en évidence la nécessité de développer une offre spécifique, adaptée à leur âge et à leurs besoins.

### Quelles sont les spécificités de Young-Tische ?

L'expérience menée avec des adolescent·es et des jeunes adultes montre que le format classique des Tables rondes n'est pas toujours adapté à ce public. Les jeunes ont besoin de participation active, de créativité et de dynamisme : elles et ils souhaitent souvent s'impliquer dans la conception des activités et assumer des responsabilités. L'offre Young-Tische répond à ces attentes en proposant des espaces et des opportunités qui favorisent leur engagement. Si le principe de l'éducation par les pairs reste un pilier central, la méthodologie se veut plus souple et s'adapte davantage aux besoins, aux intérêts et à la créativité des groupes de jeunes.

Cette approche s'inscrit toutefois dans une continuité avec les pratiques existantes au sein des Tables rondes Femmes-Tische / Hommes-Tische. De nombreuses et nombreux

animateur·ices associent déjà, selon les thèmes abordés, des activités, des exercices ou des approches créatives aux Tables rondes : sorties à la bibliothèque, visites de places de jeux ou activités à l'extérieur, par exemple. Néanmoins, l'accent reste souvent mis sur la discussion et l'échange d'expériences. Avec Young-Tische, l'objectif est de créer un équilibre plus marqué entre les temps d'échange et les activités concrètes, afin de mieux correspondre aux attentes et aux modes d'expression des jeunes.

## 2. Personnes concernées et objectifs

Les personnes concernées par Young-Tische (jeunes de 16 à 25 ans) se distinguent par trois dimensions essentielles :

1. **Diversité** : leurs parcours sont multiples. Ces jeunes viennent de milieux variés, parlent parfois plusieurs langues, ont des origines et des expériences de vie diverses, ainsi que des besoins individuels spécifiques.
2. **Vulnérabilité** : certaines et certains jeunes peuvent traverser des situations de fragilité. Il est donc essentiel de leur offrir un cadre sécurisant, stable et bienveillant.
3. **Ressources** : malgré les difficultés rencontrées, ces jeunes disposent de nombreuses ressources et facteurs de résilience, qui peuvent être valorisés et renforcés dans le cadre de Young-Tische.

Objectifs principaux des Tables rondes Young-Tische :

1. **Pouvoir d'agir et auto-efficacité** : les jeunes sont encouragés·es à expérimenter concrètement des moyens de renforcer leur santé mentale et physique. À travers des activités et des échanges qu'elles et ils imaginent et construisent eux-mêmes, les jeunes développent leur capacité à agir et élargissent leurs possibilités d'action au quotidien.
2. **Déstigmatisation** : les Tables rondes contribuent à réduire les tabous, en particulier autour de la santé mentale. On apprend à parler de stress, de troubles du sommeil, du mal du pays ou encore des difficultés liées à l'intégration (formation, emploi, relations sociales, etc.) ; peu à peu, on considère qu'en parler est une réaction normale face à des situations parfois difficiles ou inhabituelles.
3. **Compétences en matière de santé** : les jeunes découvrent le fonctionnement du système de santé suisse ainsi que les différentes offres de soutien et d'accompagnement existantes. Elles et ils reçoivent également des informations sur leurs droits.

En complément au présent document « Concept et bonnes pratiques pour Young-Tische », un « **Dossier d'activités** » présente des exemples concrets d'activités issues du terrain et de l'expérience pratique. Ce dossier est complété régulièrement. Il contient également des informations sur les possibilités de financement des Tables rondes **Young-Tische**, ainsi que sur leurs activités complémentaires.

### Où atteindre les jeunes, futur·es participant·es de Young-Tische ?

Les jeunes pouvant bénéficier de Young-Tische proviennent principalement du domaine de l'asile, de l'école et des milieux de formation.

**Domaine de l'asile** : les jeunes vivant dans des centres d'asile ou en appartements partagés sont généralement atteints par l'intermédiaire des organisations régionales en charge de l'asile. Dans ces contextes, le cadre organisationnel est souvent plus restrictif, ce qui nécessite des accords clairs et une coordination étroite avec l'organisation responsable, en particulier avec sa direction.

**Écoles** : la collaboration avec les écoles, les bureaux de l'intégration et les services de l'éducation peut constituer une base importante pour la mise en place de Young-Tische. Cela

offre une opportunité particulière de mettre en lien des jeunes ayant grandi en Suisse avec d'autres jeunes récemment arrivé·es dans le pays.

**Milieus de formation** : les centres de formation ou entreprises formant des personnes en procédure d'asile ou ayant un parcours migratoire peuvent également être mobilisés pour faire connaître Young-Tische dans leur environnement. Ils peuvent également soutenir certaines activités, notamment durant le temps libre des jeunes.

### 3. Principes et attitudes de base

Travailler avec des jeunes de 16 à 25 ans ayant un parcours migratoire requiert une grande sensibilité. Les approches suivantes constituent une base :

#### a. Approche sensible aux traumatismes : « la sécurité avant tout »

- La stabilisation avant l'apprentissage : un système nerveux en situation de stress ne permet pas l'apprentissage. Une organisation claire, des règles définies ensemble et une communication transparente créent un cadre stable.
- Éviter la retraumatisation : les histoires migratoires n'ont pas besoin d'être racontées. Lorsque les jeunes choisissent d'en parler spontanément, écouter avec attention sans poser de questions intrusives.
- Régulation émotionnelle : des méthodes simples aident à rester ancré·e dans le « ici et maintenant », comme de courts exercices de respiration, des objets comme les balles anti-stress ou des jeux de mouvement adaptés aux besoins et aux propositions du groupe.

#### b. Posture d'ouverture et de sensibilité interculturelle

- Une posture d'ouverture, d'empathie et d'intérêt respectueux envers l'autre est essentielle. Il ne s'agit pas de connaître toutes les normes culturelles, mais d'adopter une posture attentive et bienveillante.
- Éviter les stéréotypes et les généralisations comme les « Syrien·nes » ou les « Afghan·es ». Chaque jeune a son propre parcours, ses expériences et une personnalité unique.
- Aborder avec soin la honte et les sujets sensibles : l'utilisation d'un langage neutre et accessible aide à ouvrir le dialogue. Par exemple, on peut parler de « relation ou être proches » plutôt que d'aborder directement la sexualité, dire « traverser une période difficile » ou « ne pas se sentir bien » au lieu de « dépression ».

Pour des informations complémentaires, la **Charte Femmes-Tische / Hommes-Tische** constitue une référence utile.

#### c. Pouvoir d'agir et participation

Les participant·es sont impliqué·es dans le choix des thèmes et des types d'activités. La créativité est encouragée et différentes possibilités sont proposées. Chacun·e doit pouvoir s'exprimer, participer aux décisions et prendre des responsabilités. Les compétences particulières de chacun·e sont reconnues et mises à profit, et les participant·es s'entraident au sein du groupe.

- Les jeunes sont les expert·es de leur propre vie. Des questions ouvertes favorisent la réflexion personnelle, telles que : « Qu'est-ce qui me pèse en Suisse ? », « Dans quelles situations ai-je vécu quelque chose de difficile ou de positif ? », « Qui ou quoi m'a aidé·e ? », etc.

- Les activités visent à renforcer le sentiment d'auto-efficacité : « Je peux agir pour moi-même et pour ma santé. » Cela passe notamment par des objectifs simples et atteignables, comme l'apprentissage d'une technique de relaxation.
- Règle d'or : « Ne parlez pas de nous sans nous ! » Les participant·es sont activement impliqué·es comme actrices et acteurs dans une planification continue.

#### d. « Safe Space » – Confidentialité et participation volontaire

- Confidentialité : ce qui est partagé dans le cadre du groupe reste confidentiel. La seule exception concerne une situation de danger immédiat pour soi-même ou pour autrui, ce qui est communiqué de manière claire et transparente.
- Participation volontaire : la participation repose sur le libre choix, sans obligation. Le fait de rester silencieuse ou silencieux pendant une Table ronde est respecté comme une forme de participation.
- Impartialité : aucune personne n'est jugée ni évaluée. Chaque comportement a une origine et s'inscrit souvent de manière compréhensible dans l'histoire personnelle de la personne concernée.

Nos **règles pour la discussion**, disponibles en 19 langues, apportent des informations pratiques complémentaires à ce sujet.

## 4. L'animation des Tables rondes Young-Tische

Les Tables rondes Young-Tische reposent sur le principe de l'apprentissage par les pairs (peer education). Elles sont donc animées par des personnes issues du même milieu que les participant·es. Les animatrices et animateurs partagent souvent une langue commune et des expériences migratoires similaires, parfois même une origine régionale proche. Elles et ils sont recruté·es, formé·es et accompagné·es par les responsables de centres.

### L'animation auprès des jeunes

Dans le cadre de Young-Tische, les Tables rondes constituent une offre parmi d'autres. Leur animation implique donc de nouvelles responsabilités et nécessite des compétences spécifiques ainsi qu'une certaine expérience. Certain·es animatrices et animateurs disposent déjà de ces compétences, tandis que d'autres peuvent être soutenu·es et formé·es. Pour certaines activités, il est également possible de faire appel à des intervenant·es externes. Différents modèles d'animation peuvent ainsi être combinés de manière flexible.

<b>Animatrices et animateurs expérimenté·es</b>	Ces personnes animent des Tables rondes depuis plusieurs années et ont acquis de l'expérience dans des contextes variés.
<b>Modèle en tandem</b>	Deux animateur·ices assurent ensemble l'animation de Young-Tische. Elles et ils combinent leurs compétences, leurs expériences et leurs réseaux respectifs.
<b>Modèle de mentorat</b>	Une personne moins expérimentée est accompagnée par une personne plus expérimentée lors de la préparation, de la mise en œuvre et de l'évaluation des activités. Une fois le transfert d'expérience effectué, les rôles peuvent évoluer.
<b>Intervenant·es externes</b>	Des personnes externes peuvent être engagées ponctuellement pour des activités spécifiques. Elles disposent soit des compétences nécessaires, soit d'une expérience particulièrement pertinente pour un projet ou un thème donné.

### Autres aspects importants pour l'animation de Young-Tische :

**Langue** : pour faciliter la communication, il est possible d'impliquer des personnes de la communauté concernée qui se sentent à l'aise dans plusieurs langues et peuvent jouer un rôle de traduction ou de médiation linguistique. Des personnes provenant d'institutions partenaires, partageant la langue et/ou le contexte d'origine des participant·es, peuvent

également assumer ce rôle. La recherche, l'identification et la valorisation de ces personnes peuvent faire partie d'un projet Young-Tische.

**Réseautage et coopération avec les institutions locales et régionales :** pour mettre en place des activités complémentaires, les animateur·ices peuvent s'appuyer sur les offres, ressources et plateformes existantes au niveau local. Cela requiert une bonne connaissance du contexte local ainsi qu'un échange régulier avec les institutions partenaires potentielles. Les participant·es peuvent eux aussi avoir ce type de connaissances, et ces réseaux représentent une ressource précieuse pour l'ensemble du groupe.

**Engagement temporaire :** les personnes recrutées spécifiquement pour un projet Young-Tische ou pour certaines activités interviennent parfois de manière temporaire. Ces engagements ponctuels permettent aux responsables de centres d'identifier et d'encourager des personnes motivées et compétentes, susceptibles de s'investir à plus long terme dans l'animation.

## 5. Settings, espaces, préparation et conditions cadres

Travailler avec les personnes concernées par le projet Young-Tische permet souvent de découvrir de nouveaux contextes, notamment dans le domaine de l'asile. Pour bien se préparer, il est utile de rassembler certaines informations : la taille du groupe, l'âge des participant·es, les langues qu'elles ou ils parlent, leur éventuelle expérience de ce type d'activité, ainsi que les retours des professionnel·les ayant déjà accompagné ces jeunes.

Grâce aux modalités éprouvées des Tables rondes, les responsables de centres et les animateur·ices disposent d'une grande expérience, qui s'avère également précieuse pour Young-Tische. Elles et ils connaissent bien leur environnement ainsi que les institutions partenaires locales, qui peuvent les soutenir dans leurs choix et leur organisation.

### **Aménagement de l'espace :**

Dans les contextes d'éducation non formelle, les jeunes apprécient de pouvoir s'asseoir ou s'installer librement, souvent en cercle au sol lorsque l'activité ne nécessite pas de table. Il est donc utile de proposer plusieurs configurations possibles.

Créer une atmosphère chaleureuse contribue à réduire les barrières. Les jeunes aiment également personnaliser leur environnement : offrir des collations, du thé ou mettre des tapis au sol sont autant de moyens simples pour rendre l'espace accueillant. L'aménagement de l'espace peut également faire partie d'une activité, par exemple en lien avec le thème de la santé mentale.

### **Temps disponible, moment clés et rendez-vous importants :**

Quel est le temps disponible ? À quelle fréquence et sur quelle durée le groupe peut-il se réunir ? Selon les besoins ou les contraintes des participant·es, il peut être nécessaire d'intégrer les temps de prière, les horaires scolaires ou encore les rendez-vous administratifs. L'organisation du calendrier et son suivi peuvent également devenir une activité Young-Tische à part entière.

## Méthodologie et mise en œuvre

### **Engager la conversation :**

1. L'animateur·rice prend le temps de faire connaissance avec les participant·es, d'identifier où elles et ils en sont et de comprendre comment les aborder de manière adaptée. La dimension linguistique joue un rôle important : il peut être nécessaire de mettre en place des solutions pour surmonter les obstacles liés à la langue.

2. Les jeunes sont souvent sensibles à la composition du groupe. Certain·es souhaitent être avec des personnes en particulier, tandis que d'autres préfèrent éviter certains contacts. Il est possible de travailler sur ces dynamiques ou de diviser le groupe en lui confiant des tâches différentes. Des moments de regroupement réguliers permettent ensuite de se coordonner et d'échanger.

Voici quelques possibilités. Comme mentionné au début, les idées devraient avant tout venir des participant·es. Les animateur·ices aident à planifier la mise en œuvre, discutent avec les jeunes des tâches spécifiques à accomplir et de qui peut les assumer.

### **Méthodes d'introduction :**

Des activités de mise en train peuvent aider à démarrer sans trop de paroles (par exemple à travers une « mise en place sociométrique » : Qui aime le football ? Qui aime faire la grasse matinée ?).

### **Formats de discussion interactifs :**

- La Boîte à thèmes : recueillir anonymement des questions écrites sur des bouts de papier.
- Myth Busters : déconstruire de manière ludique des idées reçues courantes, notamment sur la santé.

### **Activités en dehors des Tables rondes :**

- cuisiner ensemble ;
- faire une activité sportive, par exemple avec une association ou un club local ;
- se promener dans la commune pour découvrir les institutions importantes et les centres d'information et de conseil ;
- aller à la piscine ou visiter une institution culturelle (éventuellement gratuite avec le soutien de la municipalité) ;
- découvrir les sentiers de randonnée et leur importance en Suisse ;
- regarder un film sur une thématique spécifique et en discuter ;
- participer à une journée locale d'action ou un événement ;
- collaborer à un projet communautaire ;
- ...

Le « Dossiers d'activités » donne des exemples concrets et des informations sur les possibilités de financement. Ce dossier est complété régulièrement.

## **Supports pour Young-Tische**

Beaucoup de sets d'animation Femmes-Tische/Hommes-Tische peuvent également être utilisés dans le cadre de Young-Tische. Au besoin, il est possible de laisser de côté une partie des cartes et/ou rajouter du matériel d'information adapté aux jeunes. Les images ou pictogrammes permettent de faciliter la compréhension des différentes thématiques.

Il est aussi possible de créer des supports thématiques dans le cadre de Young-Tische. Par exemple : dans le cadre d'une Table ronde ou lors d'un projet commun sur plusieurs semaines, les participant·es peuvent concevoir des documents d'information, des brochures ou une exposition sur un thème choisi.

## **Travailler sur des thèmes**

Les thèmes suivants sont généralement importants pour les jeunes concerné·es :

- Santé mentale : sommeil, gestion du stress, gestion du mal du pays, cauchemars.
- Prévention et santé physique : hygiène, santé sexuelle (contraception, consentement), prévention des addictions (tabac, boissons énergisantes, écrans), prévention des violences.

- Système de santé suisse : comment trouver un·e médecin ? Comment fonctionne l'assurance maladie ? Aller aux urgences/soins ambulatoires ou chez un·e médecin généraliste ? etc.
- École, formation et travail en Suisse : informations, institutions, adresses.

## 6. Documentation, évaluation et réseau

Les instruments habituels de Femmes-Tische/Hommes-Tische pour l'évaluation et le reporting sont aussi utilisés dans le cadre de Young-Tische. La réflexion des animateur·ices et les retours des participant·es ont également une place très importante.

### Documentation interne et réflexion

Méthodes accessibles et utiles pour la réflexion des animateur·ices :

- Après chaque échange avec les participant·es, prendre quelques notes. Noter par exemple les sujets qui ont déclenché de fortes émotions, les moments où les barrières linguistiques ont émergé, ce qui était inhabituel.
- Observer les impacts : remarquer les petits changements, par exemple une jeune qui ose poser une question pour la première fois après plusieurs rencontres.
- Interviision d'équipe : mettre en place si possible des échanges réguliers entre les animateur·ices sur leur propre rôle (« Comment ai-je géré le sentiment de honte des jeunes à propos du sujet X ? », « Comment ai-je géré un comportement difficile ? », etc.).

Les questionnaires classiques peuvent être difficiles à comprendre pour les jeunes et comportent des barrières linguistiques ; des méthodes plus accessibles sont donc à privilégier :

- La cible (cible de fléchettes) : une affiche avec des cercles concentriques. Les jeunes collent des points : plus les points sont au centre, plus les jeunes trouvent le sujet utile et intéressant.
- Méthode des smileys : trois récipients en plastique, l'un avec un smiley souriant, le second avec smiley neutre et le troisième avec un smiley triste. En partant, les jeunes placent un haricot ou un caillou dans le gobelet correspondant.
- Spotlight : un court dernier tour de table avec une seule phrase : « Ce que je retiens aujourd'hui, c'est... », ou « Maintenant je me sens ... »

### Réseau pour les personnes concernées

Au-delà des Tables rondes et des activités, les participant·es à Young-Tische peuvent être intégré·es dans des réseaux de soutien. Cette mise en réseau peut faire partie des activités de Young-Tische et comporte des aspects liés à la santé et à l'intégration.

Partenaires réseau	Avantages pour les participant·es
Département de la santé / service de santé publique, etc.	Cours spécialisés, conseils sur la vaccination, matériel d'information.
Centres psychosociaux	Point de contact pour les traumatismes et les crises psychologiques.
Pharmacies locales, cliniques ambulatoires	Orientation dans la vie quotidienne, explication de la prise de médicaments, soins aigus.
Clubs sportifs, associations, centres de jeunesse	Intégration par l'activité physique, réduction du stress, activités de loisirs.
Pools d'interprètes communautaires	Assurer la qualité linguistique pour des sujets complexes.